







Ленинградская

Днев

Суп из овощей со сметаной
Печенье Малыши с маслом
Хлеб витаминизированный
Чай с сахаром
вода, сахар, чай, заварка

250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	217,6	1982	0,1	21,3	0,1	2,3	38,1	58,9	22,8	0,9
100/3		2,1		19,6	с.о.1	ор.и.у			12,0		37,5	8,4	2,2	0,3
50	5,3	0,7	33,5	161,5	"Уран"	УАЗ	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
200	0,1		10,0	40,6	р.с	лнк.с					2,8	4,1	2,2	0,4

Итого:

7,6 10,1 55,0 341,3

Суббота
Расходник "Ленинградский" со
Лица "Римская"
Хлеб витаминизированный
Напиток из мандарин и лимона

250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	л.к	100г		0,1	16,8	0,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0
90г	14,4	13,3	19,7	256,5				0,1	13,7	2,3	2,1	196,6	139,6	17,2	0,6
25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо	"Уран"		0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб.1986				3,2			3,9	1,8	1,0	0,1

Итого:

19,5 20,1 80,1 579,2

ВСЕГО:

118,0 117,5 498,8 3 525,2

0,2 21,3 12,1 3,0 110,3 116,5 44,3 3,5

0,2	33,7	2,3	4,8	245,5	240,5	57,2	2,7
2,0	301,7	142,9	34,2	960,2	1 774,4	550,7	33,5

Handwritten notes at the top of the page: 6, 10, 10, 10, 10, 10, 10

Меню обеды 43руб

на период: 21-25 декабря 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник														
Обед														
Щи из свежей капусты со Рыба (минтай), тушеная в томате с Картофель запеченный	250/5 90 130	1,9 9,5 2,6	6,2 5,4 5,5	9,1 4,3 22,5	100,0 103,9 150,0	Щи, капуста, минтай, картофель, томат, специи	0,1 0,1 0,2	30,1 3,5 26,0	0,1 5,7 2,2	2,3 2,4 13,0	45,2 31,0 75,5	50,2 154,1 75,5	21,9 41,2 29,9	0,8 0,8 1,2
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	Хлеб, витаминизированный	0,1		0,7	31,9	45,1	45,1	17,0	1,9
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	Какао, молоко		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0	1,0	
Итого:	23,3	21,7	94,4	666,1			0,4	61,0	25,7	7,7	246,9	441,1	141,1	5,7
Вторник														
Обед														
Борщ на св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	Борщ, капуста, сметана, свекла, морковь, картофель, лук, специи	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Печень по-строгановски	40/40	11,4	9,3	6,3	153,8	Печень, сметана, лук, специи	0,2	21,1	48,5	2,8	24,7	200,0	15,3	4,3
Макаронны отварные	100	4,2	2,9	23,3	136,4	Макаронны, специи	0,1		14,0	0,6	15,6	41,7	15,7	0,9
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	Хлеб, витаминизированный	0,1		0,7	31,9	45,1	45,1	17,0	1,9
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,3	Чай, молоко		0,4	6,0	38,5	30,7	30,7	6,2	0,4
Итого:	23,6	20,0	86,6	627,6			0,4	40,1	68,5	6,5	155,4	369,8	77,8	8,7
Среда														
Обед														
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	Суп, горох, морковь, лук, специи	0,1	11,5		2,3	12,6	40,8	16,8	0,6
Гренки к супу	20р	2,6	0,3	16,1	77,8	Гренки, масло, специи			0,3	15,4	21,7	21,7	8,2	0,9
Мясо по-купечески	30/100	14,3	16,2	24,4	300,4	Мясо, картофель, лук, специи	0,1	0,9	14,0	2,7	37,5	217,1	106,9	4,4
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	Хлеб, витаминизированный	0,1		0,4	16,0	22,5	22,5	8,5	1,0
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	Напиток, шиповник, сахар		100,0	0,4	8,8	5,8	3,9	3,9	0,7
Итого:	25,9	22,5	93,1	678,0			0,3	112,4	14,0	6,1	90,3	308,0	144,4	7,6
Четверг														
Обед														
Суп картофельный с домашней	250	3,1	3,3	20,2	123,2	Суп, картофель, морковь, лук, специи	0,1	16,5	6,3	1,3	24,6	69,4	24,7	1,1
Суде по-домашнему	60	8,1	14,2	7,8	191,3	Суде, сметана, лук, специи	0,1	0,7	14,0	1,9	31,2	127,5	23,6	1,5
Рагу овощное	100	1,7	4,9	11,2	95,2	Рагу, овощи, специи	0,1	16,0		2,1	23,5	56,5	20,5	0,8
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	Хлеб, витаминизированный	0,1		0,7	31,9	45,1	45,1	17,0	1,9
Комлот из груш с вит. С	200	0,1		16,9	67,8	Комлот, груши, витамин С		0,4		0,5				
Итого:	18,2	23,1	89,6	639,0			0,4	33,2	20,3	6,0	111,8	298,5	85,9	5,3

№ 08
№ 5
№ 4
№ 3
№ 2
№ 1

	Итого:	19,0	22,7	75,8	583,2	0,3	121,3	17,0	3,5	111,0	250,7	65,9	5,9	
Итого:		19,0	22,7	75,8	583,2	0,3	121,3	17,0	3,5	111,0	250,7	65,9	5,9	
Заправка														
Салат из свежей капусты с		35	0,7	4,0	5,4	60,4 с6.1983								
Оладьи из печени		80	11,4	13,2	19,9	244,0 с6.2005	0,2	19,5	5,3	31,9	251,3	37,4	4,3	
Макаронник с сыром		150/15	22,4	9,2	96,5	558,8 с6.2010	0,1	20,3	0,1	154,9	92,3	8,5	0,1	
Хлеб витаминизированный		50	5,3	0,7	33,5	с6.ГорПО	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Сок "Тема"		0,2			0,1	161,5 "Урал"								
Соуска под сырной шубкой		110гр	12,9	15,6	34,2	328,5 с6.1996	0,2		1,8	24,6	102,3	15,2	1,3	
Панища														
Заправка														
Каша Янтарная с курткой и маслом		200/25/10	10,1	12,4	50,7	354,9	0,3	2,6	65,1	1,5	204,6	250,4	78,7	2,1
(пшено, куртка, масло)														
Тост с сыром		25/18гр	4,5	5,2	17,7	135,7	0,1		0,4	17,2	22,5	8,8	2,1	
хлеб-25г, сыр холланд-18гр														
Какао с молоком		200	3,9	3,9	25,1	1025								
Лакомка с творогом		75гр				150,7 с6.1982								
Мандарин		150	1,2	0,3	11,1	51,8	0,1	56,2						
Итого:		19,7	21,8	104,5	693,1		0,4	60,2	85,1	1,9	399,3	414,3	134,8	5,4
ВСЕГО:		149,9	131,9	656,2	4 412,2		2,0	378,3	194,5	24,3	1 202,0	1 887,9	612,5	33,8